

Bananen-Nuss-Shake

Für 4 Gläser

Zutaten:

2 reife Bananen
75 g Walnuss-Kerne
75 g Cashew-Kerne
350 ml Milch (1,5 % Fett)
250 ml Wasser
2 Datteln (optional)
1 Prise Zimt

Zubereitung:

Bananen schälen, in Stücke brechen und in einen hohen Mixbecher geben.
Die anderen Zutaten hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen Shake mixen. Natürlich kann der Shake auch mit einem Standmixer hergestellt werden.
Im Sommer kann der Shake auch mit gefrorenen Bananen hergestellt werden. Dazu die Bananen schälen und in Stücken einfrieren.

Guten Appetit!